

介護のことなら



ケアネット長野だより

富士通グループ

令和6年 4月号

(株) ケアネット 長野サービスセンター

〒382-0054 須坂市大字小山字蒔田 2518-1 TEL:026-251-2708 FAX:026-251-2774 発行責任者: 佐藤 貴幸

第77号



Carenet

Carenet

Carenet

ケアネット長野からお願い

ケアネット長野サービスセンターの桜と芝桜です (4月15日撮影)



新型コロナウイルス感染症などへの予防のため、施設内に入る関係者様においてはマスクの着用・手指消毒等の感染症予防のご協力をお願いしています。



ホームページは「ケアネット富士通」で検索

<http://www.carenet.fujitsu.com>



第1デイサービス



◆3月は沢山のボランティアの皆さんに来て頂きました◆

3月5日(火)・31(日) 白百合会 ⇒懐かしい歌・思い出の歌



3月13日(水) WOOD&SOIL(ウッドあんどソイル) ⇒二胡と土笛の演奏



【二胡】ってどんな楽器？

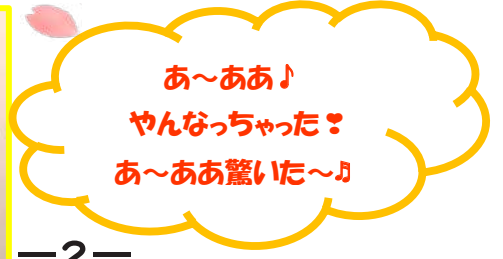
ひとことで言うならば中国民族楽器の一つで、二本の弦の間を馬の尾の毛を張った弓でこすって演奏します。その歴史は古く、中国大陸の漢民族の間で「胡」と呼ばれていた遊牧民達が伝統楽器として楽しんでいたものが漢民族に伝わり、楽器本体に二本の弦が張ってあったことから「二胡」と呼ばれるようになったという説があります。日本でも「女子十二楽坊」の人気沸騰以来、二胡は身近な楽器となってきました。

3月19日(火) 夏端ひざ踊りの会 ⇒ひざにお面をつけて踊る



*ひざ踊り珍しいと、ご利用者様とても喜んでくださいました♡

3月21日(木) ウクレレ・メダカの学校 ⇒ウクレレの演奏



◆ 壁画作り ◆



◆ 今月のレクリエーション ◆

足でフォールインワン



もぐらたたきゲーム



流し雛ルー



料理教室

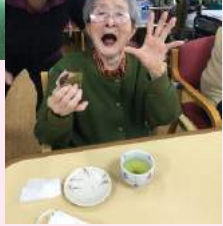
☆ とても美味しく
上手く作れました♡



出張販売

☆ 初めての出張販
売! 買いたい物
が沢山あり悩み
ました♡





Yummy!

招福便 第2回 お花クラブ

春のお楽しみ
おやつに
したづつみ



避難訓練

FICT まで防水
避難訓練と、
テイにて火災
避難訓練を
行いました



火事だ!!



ボランティア



日々のご様子



利用者さんが歌を詠み作って
下さったかるたで、
かるた取りをしました。



居宅介護支援事業所便り

こんにちは、ケアネット

居宅介護支援事業所です

桜を見ながら、水仙を見ながら、新芽の成長を見ながら、外に出てみませんか？

4月は新年度スタート。大きいランドセルと黄色い帽子の姿を見かけます。微笑ましいですね。見ているこちらにも新たな気持ちにさせられます。

皆さんも、新たなチャレンジ！いかがでしょうか？

興味が持てる物を探す・地区の集まりに参加する・散歩の時間を増やす・笑える時間を持つ等心と体への刺激をお勧めします。「何か始めようかなあ〜？」と思うことも良いそうです。



Carenet

Carenet

Carenet

介護相談

お体の変化からご自宅でご過ごすまでのご相談、いつでもお待ちしております。

介護保険サービスは聞いた事があるけど、「実際どんなサービス？」

「介護保険料は支払っているけど良く分からない」という声も聞かれます。どんな事でも構いません。

介護相談・介護保険の申請や更新手続き代行・介護サービスについてご説明いたします。



Carenet

Carenet

Carenet

お気軽ににご相談ください。

居宅介護支援事業所ケアネット
長野サービスセンター
(介護相談・ケアプラン作成等)
須坂 ☎ 026-251-2708
北長池 ☎ 026-263-3000

グループホーム

家族会

久しぶりの開催！
たくさんのご家族の方に参加していただきました。



新しく職員も増え、改めて職員の自己紹介(笑)や、ケーキを頂きながら日々の皆様のご様子などお話したりと、とても楽しい会になりました。

Carenet

Carenet



また、開催を
考えています
のでご参加お
待ちしていま
す。

Carenet

ご参加いただき本当に
ありがとうございました
😊

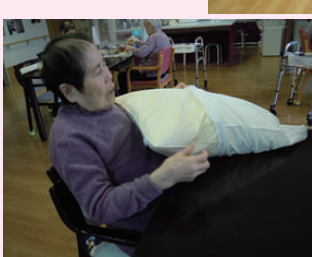
日々の様子



職員と一緒に毎回丁寧に食器を洗ってくださいます。



ご自分の居室のお掃除も！



枕カバーを入れたり、モップをかけたり♪



栄養だより Carenet

(株) ケアネット
令和 6年4月

健康長寿をめざして！

新しい年度がスタートします。
今年度も元気に楽しく過ごしましょう！



健康な毎日を過ごすため
には食事・運動・睡眠の3
つの要素が必要です

健康管理の三本柱



主食



良質な睡眠

免疫を整えて感染症を予防する！→腸活



菜花

独特の風味が特徴の春の野菜。
カロテン、葉酸、
ビタミンC、鉄、
カルシウムを含む

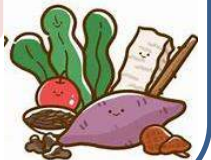


腸に良い食品

乳製品・発酵食品



食物繊維



菜花の麻婆豆腐

1人分 255kcal たんぱく質 18.0g
脂質 16.7g 塩分 1.3g
材料 2人分



- 菜花・・・100g
- 絹ごし豆腐・1丁(300g) ねぎみじん切り・1/4本
- 豚ひき肉・・・80g ごま油・・・小さじ2
- しょうがみじん切り・・・1/2かけ
- にんにくみじん切り・・・1/4かけ
- 赤唐辛子小口切り・・・1/2本
- a [水・・・1カップ
- b [顆粒鶏がらだし・・・小さじ1/5
- みりん・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1/2弱 粉ざんしょう・ラー油・・・各少

作り方

1. 菜花は熱湯でかためにゆでて水けを絞って3cm長さに切る。豆腐は厚みを半分切り角切りにする。
2. フライパンに油を中火で熱し、ひき肉を炒める。aを加えてさらに香が立つまで炒めbを加え混ぜて煮立てる。豆腐とねぎを加えてふたをし、再び煮立ったら弱火で約2分煮て中火に戻し、菜の花と塩を加えて混ぜる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛り、粉ざんしょうとラー油をかける。

健康は毎日の食事から

管理栄養士 但馬 裕子
TEL 026-251-2810
tajima.hiroko@f-carenet.com
食事相談などお気軽に
連絡ください。